

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.04.08. - 2024.04.14.

	hétfő 2024.04.08	kedd 2024.04.09.	szerda 2024.04.10.	csütörtök 2024.04.11.	péntek 2024.04.12.
Tízórai	Tea, Túrós táska (01,03,07), E:1 731(Kj) 414(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 20(g) Cuk: 16(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	Tej (07), Csokis croissant (01,03,07), E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsir: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Tea, Paprikás felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:0,45(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(mg)	Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 50(g) Zsir: 10(g) Cuk: 11(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)	Trappista sajt (07), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 13(g) Kol: 32(g) Sz: 30(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 202(mg)
Ebéd	Rizsleves (01), Paprikás burgonya virslivel, Csemegeuborka, E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 16(g) Kol: 24(g) Sz: 68(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 70(mg)	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel (01,03), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs, E:3 221(Kj) 771(KCal) F: 34(g) Kol:121(g) Sz: 80(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 236(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Párolt rizs, Savanyúság, E:3 480(Kj) 833(KCal) F: 34(g) Kol:122(g) Sz:113(g) Zsir: 25(g) Cuk: 11(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 101(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 18(g) Kol:112(g) Sz: 56(g) Zsir: 37(g) Cuk: 1(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 170(mg)	Babgulyásleves (09,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, E:2 439(Kj) 584(KCal) F: 25(g) Kol: 60(g) Sz: 85(g) Zsir: 13(g) Cuk: 13(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 351(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 772(Kj) 185(KCal) F: 12(g) Kol: 32(g) Sz: 48(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 180(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 10(mg)	Lekváros kenyér (01,07), E:1 073(Kj) 257(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 10(g) Cuk: 9(g) Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	Tojáskrém magokkal (03,10,11,07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 695(Kj) 166(KCal) F: 11(g) Kol: 42(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	Fűszeres vajkrém (07), Sajtos kenyér (01,07), E: 421(Kj) 101(KCal) F: 1(g) Kol: 28(g) Sz: 2(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 3(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2024.04.15. - 2024.04.21.

	hétfő 2024.04.15	kedd 2024.04.16.	szerda 2024.04.17.	csütörtök 2024.04.18.	péntek 2024.04.19.
Tízórai	Tea, Virslis bukta (03,01,07), E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g) Kol: 31(g) Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 10(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 13(mg)	Tea, Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 288(Kj) 308(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 125(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 57(g) Zsir: 7(g) Cuk: 9(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	Tea, Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 465(Kj) 351(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 43(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)	Gyümölcs tea, Vaníliás croissant (01,03,07), E:1 504(Kj) 360(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 16(g) Cuk: 14(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(mg)
Ebéd	Zöldségkrémleves (09,01,03), Carbonara penne (07,01,03), E:2 230(Kj) 534(KCal) F: 26(g) Kol: 39(g) Sz: 73(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 139(mg)	Húsgombóclevés (09,01,03), Sóska főzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), Gyümölcs, E:2 158(Kj) 516(KCal) F: 20(g) Kol:245(g) Sz: 70(g) Zsir: 15(g) Cuk: 8(g) Só:3,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 346(mg)	Magyaros gombaleves (01,03), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges bulgur (01), E:2 487(Kj) 595(KCal) F: 25(g) Kol: 77(g) Sz: 67(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 331(mg)	Lebbencsleves (01,03), Brokkolifőzelék (01,07), Sült virsli, Gyümölcs, E:3 058(Kj) 713(KCal) F: 31(g) Kol: 74(g) Sz: 59(g) Zsir: 59(g) Cuk: 0(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 308(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár, E:2 992(Kj) 716(KCal) F: 20(g) Kol: 33(g) Sz:113(g) Zsir: 17(g) Cuk: 45(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 54(mg)
Uzsonna	Vajkrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 875(Kj) 209(KCal) F: 5(g) Kol: 35(g) Sz: 30(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)	Túrókrém (07), Zsemle (01), E: 836(Kj) 200(KCal) F: 9(g) Kol: 19(g) Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(mg)	Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 864(Kj) 207(KCal) F: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	Sonkakerém (07,03,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, , E: 771(Kj) 185(KCal) F: 14(g) Kol: 15(g) Sz: 49(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 847(Kj) 203(KCal) F: 15(g) Kol: 17(g) Sz: 45(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 72(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2024.04.22. - 2024.04.28.

	hétfő 2024.04.22	kedd 2024.04.23.	szerda 2024.04.24.	csütörtök 2024.04.25.	péntek 2024.04.26.
Tízórai	Tea, Pizzás csiga (01,07,03), E:1 661(Kj) 397(KCal) F: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 57(g) Zsir: 12(g) Cuk: 13(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	Tej (07), Lekváros bukta péksütemény (01,03), E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 394(Kj) 333(KCal) F: 17(g) Kol: 32(g) Sz: 54(g) Zsir: 21(g) Cuk: 10(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 201(mg)	Tea, Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 10(mg)	Rákóczi szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 527(Kj) 365(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 22(mg)
Ebéd	Zöldborsóleves (01,09), Bácskai rizseshús (01), Savanyúság, E:3 180(Kj) 761(KCal) F: 26(g) Kol: 44(g) Sz:103(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 113(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, E:2 106(Kj) 504(KCal) F: 23(g) Kol: 67(g) Sz: 54(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 89(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Sült csirke-comb, Párolt köles, Savanyúság, E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 15(g) Kol: 35(g) Sz: 78(g) Zsir: 17(g) Cuk: 11(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 88(mg)	Tirolai ötgabonás gombóclevés (01,03), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03), E:3 054(Kj) 731(KCal) F: 32(g) Kol: 75(g) Sz: 98(g) Zsir: 20(g) Cuk: 4(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 186(mg)	Palóclevés (07,01), Mákos metélt (01,03), Gyümölcs, E:2 930(Kj) 701(KCal) F: 20(g) Kol: 49(g) Sz: 86(g) Zsir: 28(g) Cuk: 13(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 285(mg)
Uzsonna	Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 928(Kj) 222(KCal) F: 27(g) Kol: 15(g) Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 14(g) Kol: 13(g) Sz: 43(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	Magyaros vajkrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 5(g) Kol: 17(g) Sz: 31(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(mg)	Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 712(Kj) 170(KCal) F: 9(g) Kol: 32(g) Sz: 43(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 27(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.04.29. - 2024.05.05.

Tízórai	hétfő 2024.04.29	kedd 2024.04.30.	szerda 2024.05.01.	csütörtök 2024.05.02.	péntek 2024.05.03.
	Tea, Tepertős pogácsa(01, 03), E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 11(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 14(g) Kol: 34(g) Sz: 56(g) Zsir: 22(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 33(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
	Zellerkrémleves (09,01), Csirkepaprikás (07), Tészta köret (01,03), Csemegeuborka, E:1 918(Kj) 459(KCal) F: 18(g) Kol: 59(g) Sz: 19(g) Zsir: 62(g) Cuk: 1(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 110(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Finomfőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs, E:2 653(Kj) 635(KCal) F: 22(g) Kol: 58(g) Sz: 61(g) Zsir: 31(g) Cuk: 6(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 206(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 708(Kj) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), E: 769(Kj) 184(KCal) F: 5(g) Kol: 53(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 26(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ébéd					
Uzsonna					

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,